Cupa cu neliniştti

O povestire despre anxietate şi despre modul în care
un copil reuşeşte să o gestioneze

Adesea copiii se confruntă cu situaţii noi pe care cu greu le pot înțelege. Astfel de situaţii pot genera sentimente greu de suportat. Uneori ele îi copleşesc, iar copiii rămân neputincioşi, fără ajutor în faţa lor şi foarte anxioşi.

„Cupa cu nelinişti" ajută copiii să înţeleagă ce înseamnă „îngrijorarea" şi felul în care îi poate afecta.

Mai mult, vor avea oportunitatea de a învăţa cum să îşi recâştige o parte din control, libertatea şi liniştea interioară, lucruri pentru care povestirea oferă o serie de strategii.

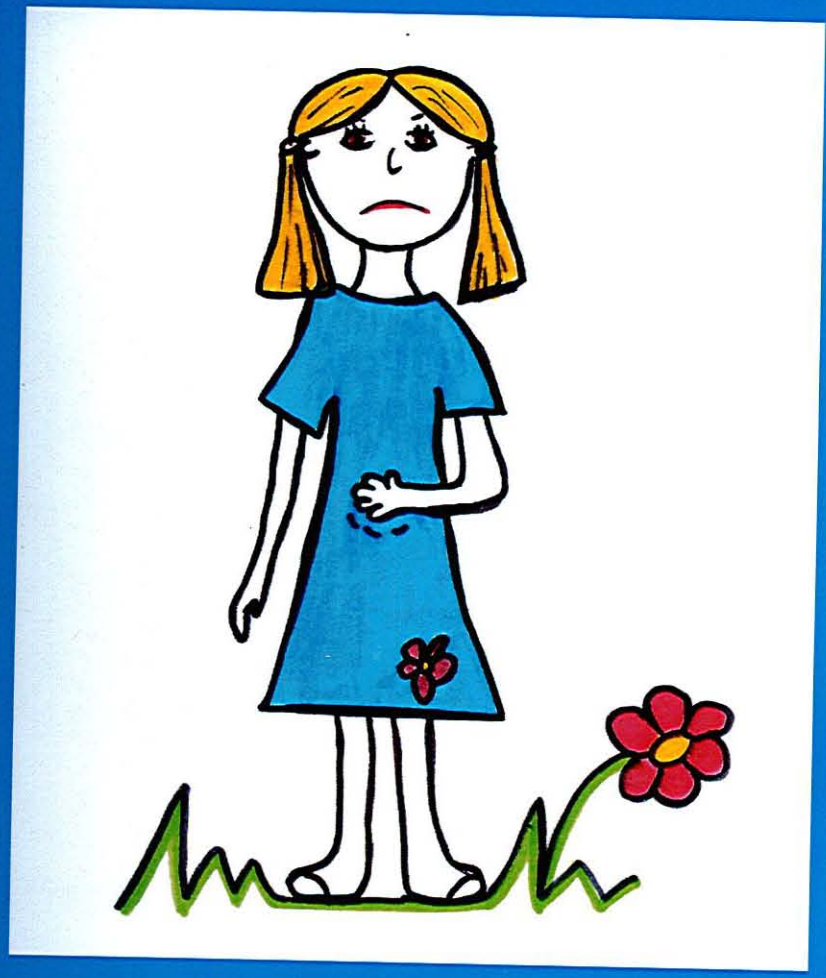
Potrivită pentru copii cu vârsta cuprinsă între 4 şi 10 ani

www.jucariieducationale.ro

ISBN 978-606-92867-0-8

Cupa cu neliniştti

Despre anxietate şi gestionarea ei

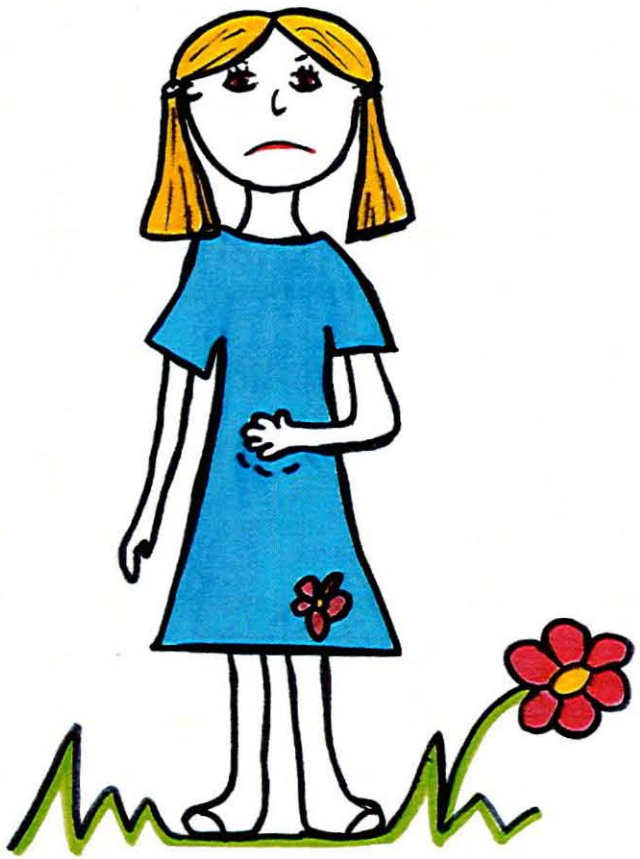


Scrisă şi ilustrată de

Lauren Snailham (Psiholog Clinician)

Cupa cu neliniști

Despre anxietate și gestionarea ei



Scrisă și ilustrată de
Lauren Snailham (Psiholog Clinician)

Mulțumiri

Deosebite mulțumiri tuturor celor care au ajutat la întocmirea acestei lucrări.

Nepoților mei, Dylan si Bradley, care au fost mereu nerebdători să asculte aceste povestiri şi să îşi spună părerea. Entuziasmul şi interesul vostru au fost pline de satisfacții.

Soțului meu David pentru tot sprijinul acordat cu acest proiect.

Mamei mele, Delyce, pentru încurajare, suport şi munca grea depusă: Nu ai renunțat niciodată!

Şi la final, dar nu în ultimul rând, copiilor cu care am lucrat. Voi ați fost cei care m-ați inspirat şi m-ați ghidat în căutarea unor mijloace inventive prin care să vă vindec.

Voi toți sunteți foarte speciali.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
SNAILHAM, LAUREN
Cupa cu nelinişti / Lauren Snailham ; trad.: Alexandra Gorea, Roxana Moldovan. - Cluj-Napoca : Mido Print, 2011
ISBN 978-606-92867-0-8

I. Gorea, Alexandra (trad.)
II. Moldovan, Roxana (trad.)

615.851 - 053.2 : 821.11 - 93-34 = 135.1
159.9

Copyright©Asociația Alternativă Socială şi Capital Uman 2011
Toate drepturile rezervate
Reproducerea integrală sau parțială, sub orice formă, a textului fără acordul prealabil, în scris, al Asociației Alternativă Socială şi Capital Uman, este interzisă.

Traducerea în limba română cu permisiunea în scris a autoarei Lauren Snailham

www.jucariieducationale.ro
0721.54.22.76
e-mail : contact@jucariieducationale.ro
www.ascu.ro

ISBN : 978-606-92867-0-8

Din aceeaşi colecție:

1. Poate că sunt un curcubeu (Sentimente)
2. Furia (Managementul furiei)
3. Cupa cu nelinişti (Anxietate)
4. Gaşca de maimuțe (Huliganism)
5. Păsări curajoase (Abuz şi Dezvăluiri)
6. Ceva înfricoşător s-a întâmplat (Traumă)
7. Cele trei rățuşte confuze (Divorț)
8. Nufărul luat de ape (Moarte/Pierdere)
9. Purcica Norica (Huliganism)
10. Secretul (Alcoolism în familie)
11. Povara fluturelui (Împovărarea copilului)
12. Rapida şi prietenii ei (Hiperactivitate)
13. Stratul cu flori (Frați noi şi Rivalități)
14. Veverel şi ghindele (Cinste şi Încredere)
15. Familia mea (Familii vitrege)
16. George, ursul grizzly (Separare temporară de un părinte)

Notă către Terapeut / Profesor / Părinte

În munca mea cu copiii am observat cât de importantă este creativitatea şi acceptarea folosirii unor tehnici noi. Acest fapt a fost mai evident mai ales atunci când pacientul era un copil la care era destul de greu de ajuns, unul care opunea rezistenţă în terapie. O tehnică folositoare a fost relatarea unor povestiri. Poveştile sunt prietenoase şi uşor de folosit deoarece ele glisează cu uşurinţă de la copil la personajul implicat. Terapeutul poate explora diversele dificultăţi pe care copilul le experimentează, prin intermediul personajelor de basm, al metaforelor şi al simbolurilor. Poveştile terapeutice pot fi folosite în cadrul şedinţelor de psihoterapie, în sala de clasă, individual, în grup sau în familie. Ele pot fi folosite de către psihoterapeut, de către părinte, profesor sau altă persoană de suport.

Îndrumări în relatarea povestirii:

Este de o importanţă imperioasă ca această povestire să fie citită de un adult, sau cel puţin sub supervizarea unui adult. Acest lucru asigură o receptare optimă a mesajului de către copil. Este de preferat să se citească toata povestirea, înainte să se facă interpretări sau să se discute pe marginea ei. În cazul în care copilul intervine cu o întrebare, este important să fie ascultat şi să se încerce explorarea aspectelor care îi trezesc curiozitatea. Dacă este adresată o întrebare, încercaţi să reformulaţi întrebarea pentru copil şi încurajaţi-l să îşi răspunda singur la întrebare. Acest tip de reflectare îi permite de obicei copilului să îşi spună părerea şi să prezinte povestea în funcţie de modul lui de înţelegere a acesteia.

În cazul unui copil cu tulburări de atenţie sau al unuia hiperactiv, eu recomand o citire în prealabil a povestirii, astfel încât în momentul în care i-o citiţi copilului să folosiţi o sumedenie de acţiuni şi expresii menite să îi menţină interesul viu.

După ce povestirea a fost citită, puteţi încerca una din următoarele idei, pentru a genera o discuţie pe marginea acesteia:

- Aţi putea cere copilului să vă spună care este părerea lui despre povestire şi dacă sunt anumite părţi pe care doreşte să le discute. Dacă lucraţi cu un singur copil, ar fi util să luaţi în considerare câte o parte a textului, una în care personajul îşi exprimă sentimentele şi să cereţi copilului să îşi exprime gândurile sau sentimentele referitor la acel fragment. Aţi putea chiar să îl provocaţi la o discuţie despre o experienţă similară pe care s-ar fi putut să o aibă.

- Poate fi folositor să îl lăsaţi pe copil să deseneze despre o anumită parte a povestirii, una pe care şi-o aminteşte, ca mai apoi să discutaţi despre acel desen.

- De asemenea, lutul vă poate da o mână de ajutor. Puteţi modela un anumit personaj a care copilul a făcut referire. De exemplu, eu am folosit cu succes lutul, atunci când am realizat o "cupă a neliniştilor".

- Tăviţa cu nisip poate fi de asemenea folosită pentru a exprima prin joc, trăirea copilului legată de poveste.

Tema acestei poveşti poate fi folosită în sesiunile de follow-up, împreună cu alte tehnici. Cele de mai sus sunt doar câteva indrumări pe care eu le-am folosit şi mi-au fost utile.

Se poate întâmpla ca un copil să asculte cu atenţie o povestire, dar să nu vrea să discute despre ea după aceea. Este indicat să respectaţi copilul şi cât este de pregătit să lucreze pe anumite teme.

În cazul unei clase de elevi trebuie avut în vedere faptul că anumiţi copii pot fi sensibili la temele expuse. În acest caz vă sfătuiesc să menţineţi expunerea la un nivel cât mai general cu putinţă. Dacă şi aşa un elev manifestă o reacţie emoţională prea intensă, oferiţi-i suport afectiv şi monitorizaţi-l. Dacă situaţia nu se rezolvă este indicat să anunăţaţi părinţii copilului.

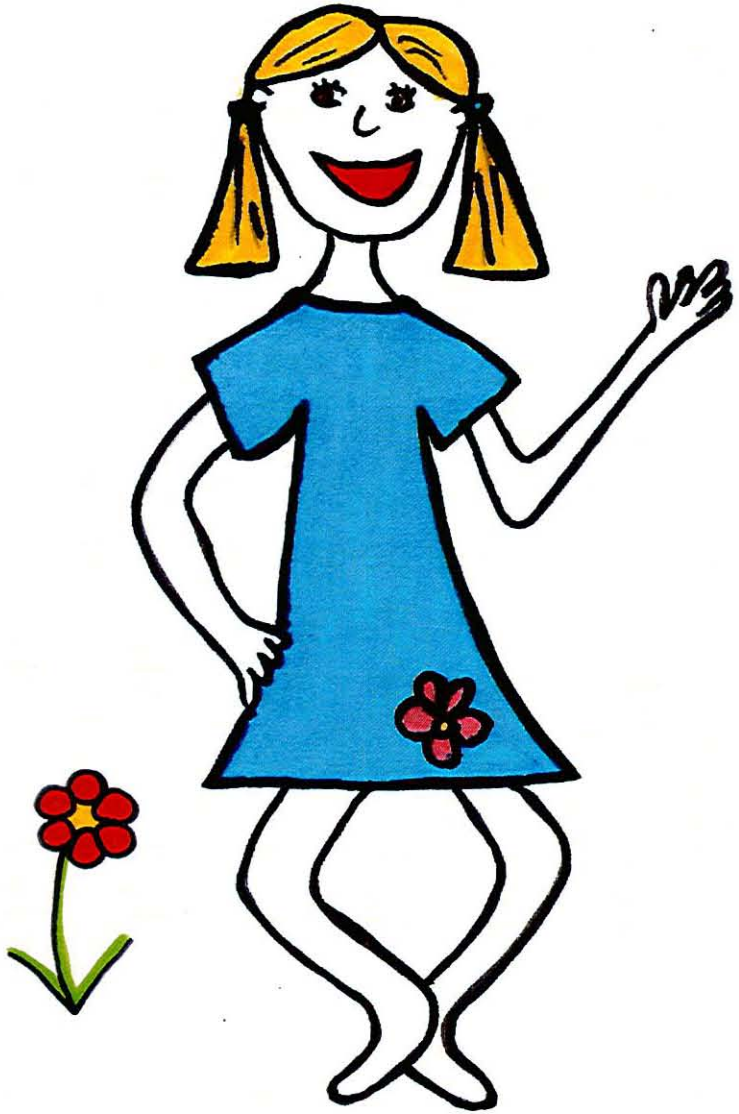
În cazul în care experienţa unui copil este usor diferită de cea menţionată în povestire, puteţi modifica uşor detaliile, astfel încât să se potrivească copilului cu care lucraţi.

Eu am folosit aceste povestiri în practica mea şi sunt foarte bucuroasă să le pot împărtăşi cu voi. Sper să vă fie la fel de folositoare ca şi mie.

Lectură plăcută!

A fost odată o fetiță
pe nume Laura.

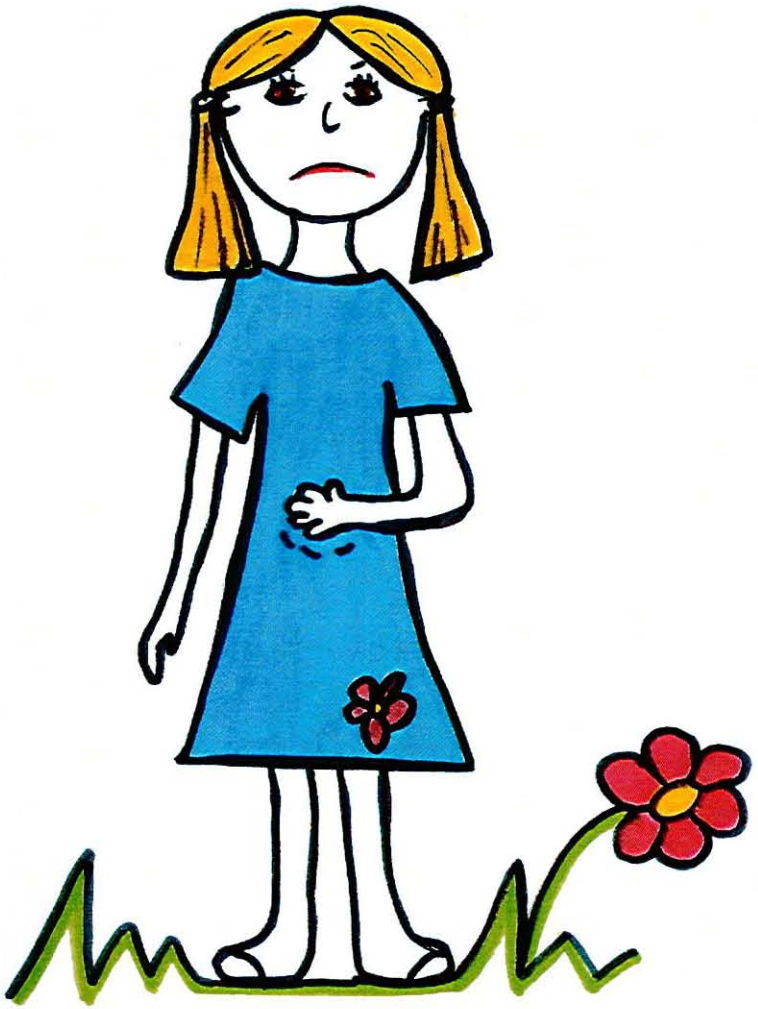
Ea a fost dintotdeauna
o fetiță fericită, dar
într-o zi a început
să se simtă altfel.



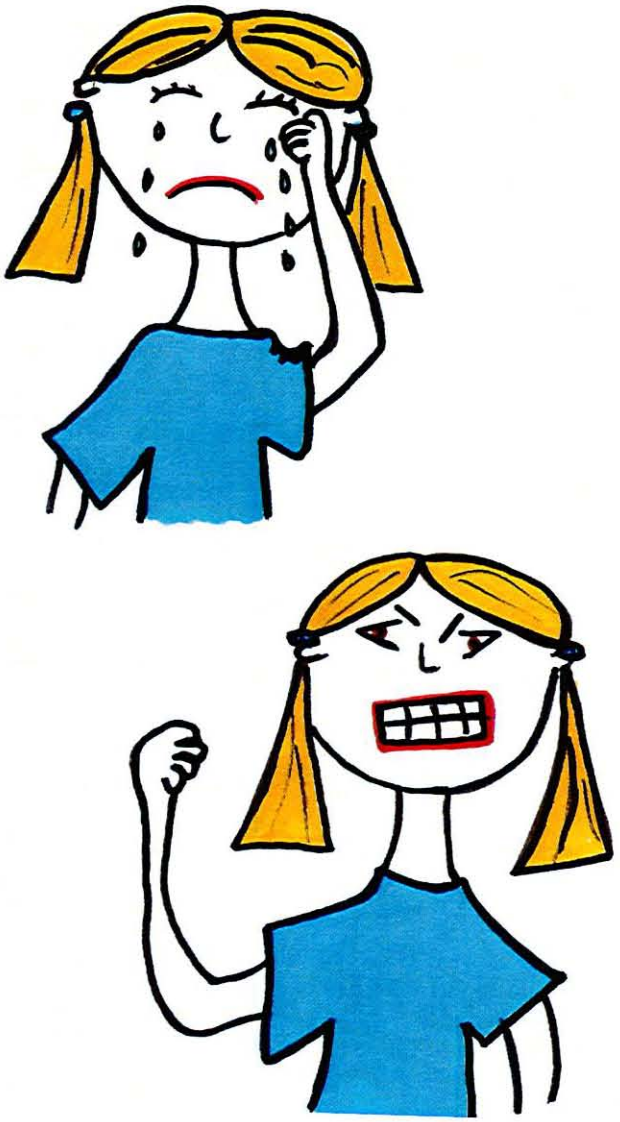
La început nu a ştiut
despre ce sentiment
era vorba, dar curând
şi-a dat seama.
A auzit şi alti oameni vorbind despre
acelaşi sentiment pe care îl avea si ea,
iar ei îl numeau „îngrijorare“.

Se simțea plină de griji
atunci când obişnuia să
îşi spună că ceva rău
s-ar putea întâmpla. Nu
putea să se gândească
la altceva.

În acele momente de îngrijorare
o durea burtica şi câteodată
o durea chiar şi capul.

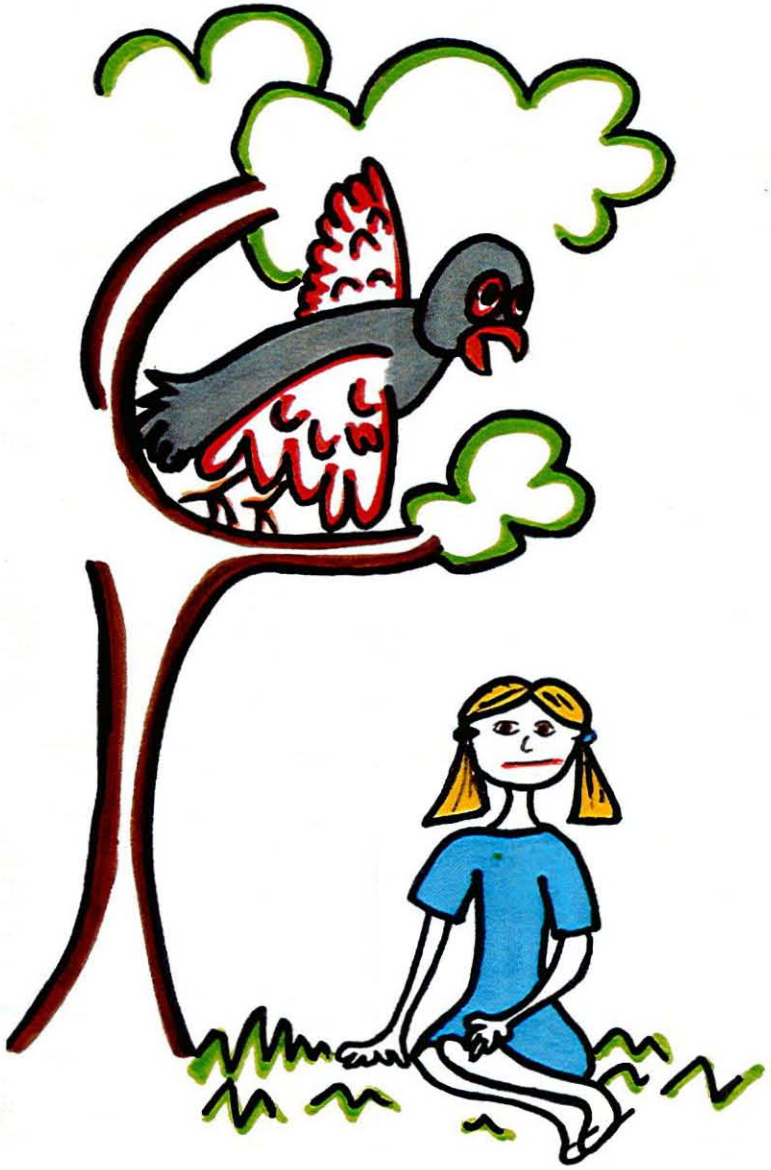


Câteodată era tristă şi
morocănoasă pentru că nu
ştia cum să facă
să se simtă mai bine.



Într-o zi, în timp ce se întorcea
acasă de la şcoală, Laura
s-a aşezat sub un copac
ca să se odihnească.

Chiar atunci o pasăre trecu în
zbor pe deasupra ei şi o văzu.
Ea s-a aşezat pe o ramură şi
a întrebat-o:
- Micuțo, de ce
pari atât de tristă?“



Laura i-a spus păsării despre
sentimentul de îngrijorare pe care îl avea şi
i-a mărturisit că nu ştia ce să
facă pentru a se simți mai bine.

Pasărea i-a mărturisit că în trecut şi ea
a avut aceeaşi problemă şi ca acum
ar putea să o ajute.

Laura s-a entuziasmat şi
a întrebat pasărea:
- Ce pot să fac?

Iar pasărea i-a spus:
- Atunci când îmi făceam griji
le aşterneam pe o bucată
de hârtie şi le aşezam
în cupa mea cu nelinişti.

Fetița a întrebat:
- Ce este o cupă a neliniştilor?
Pasărea a explicat:
- Era doar o simplă cupă pe care
o găsisem prin casă şi în care
îmi țineam diverse lucruri.

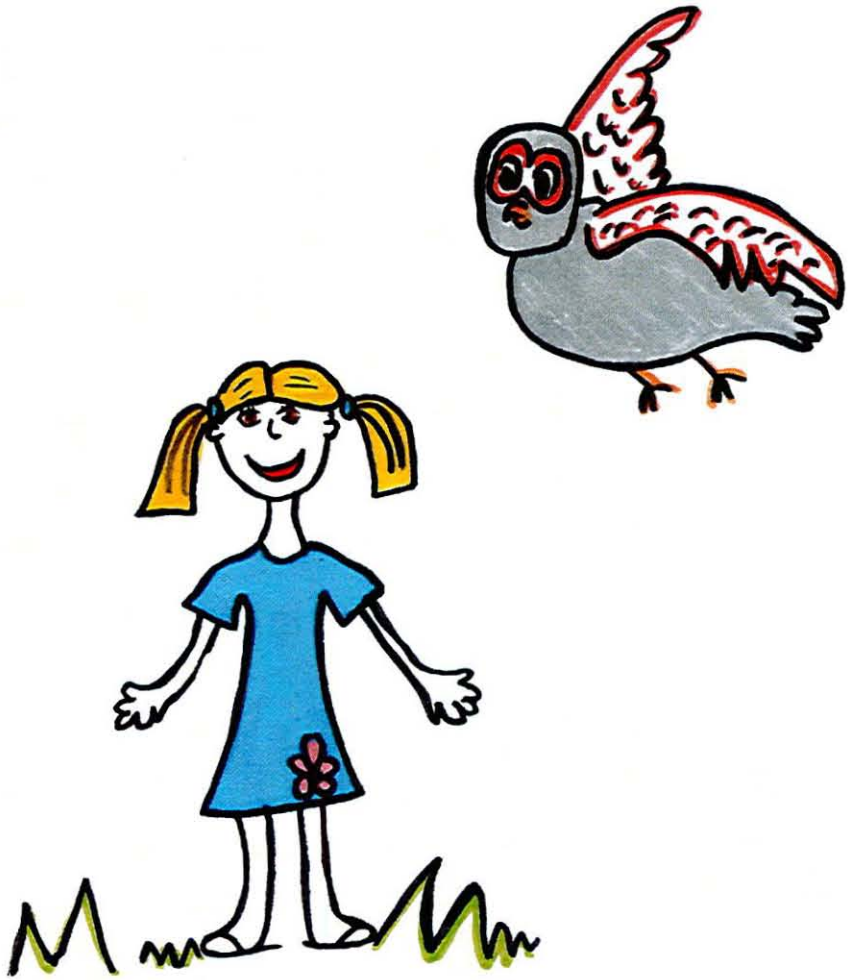
Dar când o umpleam cu
neliniştile mele, gândurile
mi se limpezeau şi mă
linişteam. După aceea mă
puteam distra din nou.

Alteori foloseam tehnica
respirației pentru a mă
linişti. Respiram adânc, îmi
țineam respirația pentru un
timp şi apoi expiram uşor.

Tehnica aceea îmi relaxa atât
mintea, cât şi trupul.

Laura a găsit acele idei ca
fiind minunate.

A sărit în picioare, a mulțumit
păsării şi a mers direct acasă.
Era nerăbdătoare să îşi pună
grijile în „cupa ei cu nelinişti“.



În aceeaşi zi fetița
a povestit părinților
despre cât de îngrijorată
fusese şi cum o pasăre
o ajutase.

Ei s-au bucurat foarte mult
pentru Laura şi au sfătuit-o
să apeleze la ei dacă ar mai avea
vreo nelinişte. Ei erau acolo
ca să o ajute.

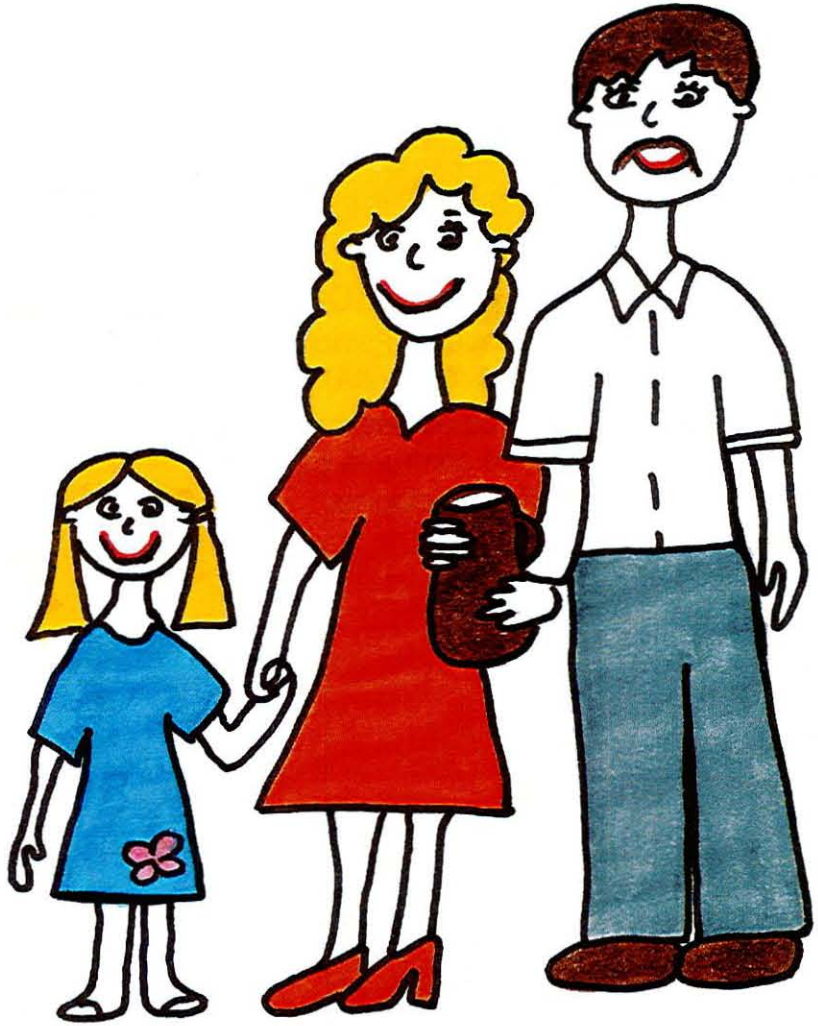
Laura nu a vrut să povestească
părinților despre grijile ei,
pentru că nu a vrut să îi
întristeze.

Dar a aflat că părinții sunt mereu
în preajma copiilor lor pentru
a-i ajuta şi că ei sunt destul de
puternici încât să depăşească
orice obstacol.

Începând cu acea zi
Laura nu s-a mai lăsat
copleşită de griji.

Ea le nota pe o bucată
de hârtie şi le punea în
cupa ei cu griji. Apoi, fie
respira uşor pentru a-şi relaxa
corpul, fie discuta cu părinții
despre ceea ce o neliniştea.

Laura a învățat cum să facă
față grijilor şi să fie
din nou fericită.



Despre autoare

Lauren Snailham este Psiholog Clinician.
(practică privată)

Ea lucrează cu adolescenți,copii
şi adulți ce se confruntă cu o serie
de provocări psihologice.